



Facile à préparer, la courgette se consomme sous toutes ses formes. Et sa richesse en vitamines vous donne de l'énergie à la belle saison.

CHOISIR ET CONSERVER

TROUVER LE BON PRODUIT

Elles doivent être lisses, denses et fermes sous les doigts, c'est la garantie de sa fraîcheur.

... ET BIEN LE CONSERVER

La courgette est un légume fragile. Mieux vaut renouveler fréquemment son achat que de risquer de la jeter. Conservez-la 4 ou 5 jours dans un endroit frais et sec pour garantir sa fraîcheur et son goût.

NUTRITION ET BIENFAITS

C'est l'aliment forme par excellence ! La courgette contient en effet très peu de calories, mais une forte densité en vitamines, fibres et minéraux. Très digeste, elle convient à tous, même aux tout-petits. La courgette est, en plus, simple et rapide à préparer.

COMMENT ÇA POUSSE ?

Comme son nom l'indique, la courgette appartient au groupe des courges. Elle se différencie par une cueillette précoce, avant totale maturité du légume.

Source *Les fruits et légumes frais-Interfel*

